



Konzentration vor dem Schuss: Schützen verschiedener Teams zeigten ihre Treffsicherheit. Foto: Leinweber

Körper und Geist in Einklang gebracht

SPORT Bogen-Team Cölln lud zum Alexianer-Turnier – Inklusion durch eigene Behinderten-Abteilung

VON CHRISTIAN LEINWEBER

Ensen-Westhoven. Wer ins Schwarze trifft, der liegt daneben. Zumindest beim Bogenschießen. Die Mitte der Zielscheibe ist nämlich goldfarben. „daher stammt auch unser Schlachtruf: Alle ins Gold“, schilderte Christel Freitag, Vorsitzende des Bogen-Teams Cölln. Der Verein veranstaltete auf seiner Anlage das bereits neunte Alexianer-Turnier, benannt nach der benachbarten Alexianer-Einrichtung. 72 Schützen – von Schülern bis Senioren – aus 16 Vereinen waren gekommen, um an dem freundschaftlichen, sehr harmonischen Wettkampf teilzunehmen.

Aufgelockert wurden die Wettkampfrunden mit dem Bierdeckel-Schießen, bei dem es selbstredend einen Bierdeckel zu treffen galt. Preise gab es dafür auch, allerdings nicht etwa passend zum Ziel ein Freibier. „Alkohol ist bei Bogenschützen verpönt, er gilt als Dopingmittel“, so Kassenwart Ariane Knappe. „Er macht die Menschen ruhiger.“ Und Ruhe ist

gerade beim Bogenschießen erwünscht. Freitag: „Es ist Anspannung und Entspannung in einem, das macht den Reiz dieses Sports aus. Man muss den Bogen spannen und schließlich loslassen, damit der Pfeil fliegen kann.“ Körper und Kopf müssten diesen Prozess gleichzeitig mitmachen. „Viele bei uns praktizieren den Sport, um den

„Alkohol ist bei Bogenschützen verpönt, er gilt als Dopingmittel

Ariane Knappe

Kopf bei Problemen oder nach anstrengender Arbeit frei zu bekommen.“

77 aktive Mitglieder zählt der 2008 mit nur 13 Mitgliedern gegründete Verein heute, darunter sind 23 Kinder und Jugendliche sowie fünf körperlich behinderte Menschen. Inklusion wird beim Bogen-Team Cölln gelebt. „Wir sind der einzige Kölner Bogensportverein mit einer Behinderten-Abteilung“, so Freitag, die selbst

eine Gehbehinderung hat. „Bogenschießen fördert das Konzentrationsvermögen, die Verbesserung der Sitzbalance im Rollstuhl und die Kräftigung der Rücken-, Brust-, und Schultermuskulatur.“ Daher werde es erfolgreich in der Rehabilitation eingesetzt und gehöre zu den am längsten praktizierten Behindertensportarten.

„Im Jahr 1948 fand der erste Wettkampf im Bogenschießen bei den Internationalen Spielen der Behinderten im englischen Stoke Mandville statt, und seit 1960 ist es im paralympischen Programm fest integriert“, sagt Freitag. Herausfordernd ist die Sportart. Die streng fokussierten Blicke der Teilnehmer beim Alexianer-Turnier verrieten: Die Schützen brauchen neben Kraft auch viel Konzentration, der komplexe Bewegungsablauf muss möglichst flüssig ausgeführt werden. Freitag: „Bei uns gibt es einen Spruch: Wenn es einfach wäre, dann wär's Fußball.“ Humor hat das Bogen-Team Cölln auch.

www.bogenteam-coelln.de